

■ JONATHAN ERLESENES



Lieben was ist

von Byron Katie

In einer grauenhaft depressiven Phase ihres Lebens erkannte Byron Katie, dass die Ursache dafür nicht die Welt um sie herum war, sondern ihre eigenen unhinterfragten Überzeugungen über die Welt: „Mein Mann sollte mich mehr lieben“, „Meine Kinder sollten mich schätzen“ ...

Vier Fragen die die Welt verändern – so einfach könnte man den Prozess, den Katie schlicht „The Work“ genannt hat, auch nennen: 1. Ist es wahr? 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? 3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? Und 4. Wer wärest du ohne den Gedanken? Anschließend gilt es den Gedanken umzukehren und drei aufrichtige Beispiele zu finden, in denen diese Umkehrung im Leben wahr ist.

Das Buch geht tief in die Praxis und zeigt mit vielen Beispielen, wie verblüffend, ja zuweilen erschütternd „einfach“ sich selbst kultivierte Probleme auflösen dürfen. Insofern richtet sich das Buch natürlich nur an all jene, die tatsächlich ohne diese einerseits zwar lästigen jedoch andererseits vertrauten Probleme leben möchten. Für die ist es ein absolutes Muss! Ist das wahr? Nun, findet es selbst heraus.

GAYANDO STEPHAN BUS

Goldmann Verlag, ISBN 978-3442336500, 384 S., € 22,90



Herzengüte ist der Quell

von Elke und Wolfgang Polzer

Ein Wegweiser in 10 Schritten unser Herz zu öffnen. Dieses Buch ist heute aktueller denn je, denn was könnten wir in diesen Zeiten mehr brauchen, als die Verbindung zu innerer Weisheit, zur Weisheit im Herzen. Elke und Wolfgang verstehen es, dieses

Thema auf den Punkt zu bringen. In kurzen Kapiteln beschreiben sie in klarer Sprache die praktisch umsetzbaren Schritte zur Herzöffnung. Im Mittelpunkt steht eine Übung, die einfach und doch sehr wirkungsvoll ist: Die Geste der Herzöffnung. Wer sich diese zueigen macht, kann schnell überraschende Veränderungen erreichen. Ein Buch mit sehr klaren und berührenden Texten, die aussagekräftig den Zeitgeist treffen.

Verlag Via Nova, ISBN 3-86616-030-5, 108 S., € 12,90

Gemeinschaftsbildung

von M. Scott Peck · „Bibel des Gemeinschaftbildens“

Don't judge a book by its cover – vom äußeren Erscheinungsbild nicht gerade ein Magnet ist Scott Pecks Buch „Gemeinschaftsbildung – Der Weg zu authentischer Gemeinschaft“ doch von der ersten Zeile an leicht zugänglich und mal spannend, mal berührend zu lesen durch die offene Art, in der der Autor uns an seiner Gefühlswelt teilhaben lässt. Peck erzählt von seinen ersten, eher zufälligen, jedenfalls unbewusst erlebten Gemeinschaftserfahrungen, auf die bald seine bewusste Suche einsetzte, was echte Gemeinschaft entstehen und vor allem, was sie dauerhaft Bestand haben lässt.

Scott Peck stellt ein paar funktionierende, lebendige Gemeinschaften in den USA vor und erläutert an diesen Beispielen die von ihm gefundenen Prinzipien und seine daraus entwickelte Arbeitsmethode.

Echte Gemeinschaft, sagt Peck, echte Verbindung mit seinen Mitmenschen kann nur erfahren, wer sich verletzlich macht. Das aber braucht einen Raum, in dem man sich sicher fühlt. Und dieser Raum kann geschaffen werden, aktiv und bewusst, mit erstaunlich wenigen Regeln und Mitteln. Der Zustand, den eine Gruppe von Menschen miteinander erreichen kann, stillt eine tiefe Sehnsucht in uns. Hier erfahren wir Heilung durch Sein. Das ist die Botschaft von Mr. Peck und diese hat er in vielen Workshops an Tausende von Menschen weiter getragen. Das Tolle daran: Die Teilnehmer eines Seminars werden sofort befähigt, sich selbst in ihrer Gruppe zu führen und sie gemeinsam aufrecht zu erhalten; sie ist die „group of all leaders“.



Für mich etwas zäh und schwerer zu verdauen ist Pecks Exkurs in weltumspannende Gemeinschaftsträumereien – so wünschenswert sie auch sein mögen. Ich halte mich lieber an mein konkretes Umfeld, und so war für mich das Wichtigste an diesem Buch: Es hat mich begierig gemacht, den Prozess selbst zu erleben, selbst dabei zu sein, wenn aus einer Gruppe Menschen eine Gemeinschaft wird. Mittlerweile bin ich zwei „Scott Peck“-Workshops weiter und habe noch nicht genug: Gemeinschaftsbilden macht süchtig.

SILKE PECHER

Eurotopia-Verlag, ISBN 13 978-3-940419-01-9, 429 S., Taschenbuch, € 17,90